



## Kostenloser Informationsabend zum Thema

### **Nein sagen, wie geht das denn?**

Viele Menschen haben Vorsätze, die sie gerne im neuen Jahr umsetzen möchten. Jetzt sind die ersten Wochen des Jahres um und viele Vorsätze schon wieder verworfen.

Warum ist das so? Warum gelingt es nicht, Dinge, die mich stören, mir wichtig sind, zu verändern?

Erstens ist der Mensch ein „Gewohnheitstier“ und verändert sich nur sehr ungern und zweitens muss sich der Mensch bei der Entscheidung FÜR eine Veränderung GEGEN andere Dinge entscheiden, also NEIN sagen können.

Die eigenen Bedürfnisse lieber zurückstellen, damit es anderen gut geht...kennen Sie das auch?

Was macht es eigentlich so schwer, für mich selbst genauso gut zu sorgen?

Wie geht das eigentlich: „Nein“ sagen? Darf ich das überhaupt und kann ich das noch lernen?

Vorgestellt werden Möglichkeiten der individuellen Abgrenzung, der besseren Selbstwahrnehmung und der Umsetzbarkeit im Alltag.

**Bitte informieren Sie sich über Termine per Mail.**

### **Praxis für Familientraining Susanne Wilms**

Dipl. Sozialpädagogin

Gestalttherapeutin, Gestaltcoach und –supervisorin

Am Neuen Wasserturm 2

41063 Mönchengladbach

#### **Anmeldung**

per Mail: [mail@susanne-wilms.de](mailto:mail@susanne-wilms.de)

oder

Telefon: 02161 / 5 66 24 86